

Einführung in Shiatsu – Achtsame Körperarbeit und Berührung, die bewegt

Termin:	Fr., 30.1.2026, 18.30 h bis So., 1.2.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	260 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260131
Leitung:	Klaus Metzner

Shiatsu tut gut – es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Shiatsu beruhigt, belebt oder schenkt tiefe Entspannung. Mit sanfter Berührung regt Shiatsu die Selbstheilungskräfte an, das Herz wird leicht, der Kopf freier. Shiatsu öffnet Wege zu den inneren Ressourcen und bietet eine wunderbare Möglichkeit, in der Geborgenheit und Ruhe einer Behandlung ganz bei sich selbst anzukommen. Bemerkenswert ist, dass diese Aussagen nicht nur von den Menschen stammen, die Shiatsu bekommen – Shiatsu zu geben hat die gleiche wohltuende, entspannende und zentrierende Wirkung. Das ist das Besondere an unserer Berührungskunst: Sie entspannt die Behandler genauso wie die Empfänger (jeweils m/w/d).

Shiatsu hat seine Wurzeln in Japan. Shi bedeutet Finger, Atsu Druck. Gleichwohl drücken wir nicht. Den Begriff Druck werden wir neu definieren. Und wir üben uns im Hara-Bewusstsein – ganz im Sinne von Karlfried Graf Dürckheims Buch *Hara*.

Shiatsu ist keine Massage. Wir kneten und massieren nicht, wir benutzen auch kein Öl oder andere Hilfsmittel, und wir behandeln am bekleideten Körper. Alles, was für eine Shiatsu-Behandlung gebraucht wird, ist ausreichend Platz am Boden mit der passenden Unterlage, zum Beispiel einem Futon oder entsprechend geeigneten Matten. Anstatt Kraft aufzuwenden, die die Therapeuten (m/w/d) langfristig erschöpfen und auslaugen, berühren wir anstrengungslos mit sanftem und gleichmäßigem Druck und arbeiten entlang von Energiebahnen, den Meridianen, um den Ki-Fluss anzuregen und auszubalancieren.

Das gibt's an diesem Wochenende zu lernen:

- Was ist Ki und wie nutzen wir unser Ki – bitte nicht verwechseln mit KI
- Was bedeutet Finger-*Druck* im Shiatsu
- Was sind Meridiane und wie nutzen wir sie im Shiatsu
- Einfache und angenehme Behandlungstechniken
- Die Philosophie von Yin und Yang

Klaus Metzner

lehrt und lernt Shiatsu seit mehr als 40 Jahren und ist Leiter des *Europäischen Shiatsu Instituts* München. Ursprünglich Studium von Germanistik, Anglistik und Amerikanistik hat er Shiatsu gerade noch rechtzeitig entdeckt und blieb auch dabei – bevor er sein Referendariat am Gymnasium hätte antreten sollen.

Internet: www.shiatsu.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/weitere-angebote/einfuehrung-shiatsu-achtsame-koerperarbeit-und-beruehrung-die-bewegt>